

健康長寿に係る先進的な取組事例

所沢市

～40代からの健康美人セミナー～

(1) 取組の概要

所沢市保健センターでは、健康づくりに関する様々な教育・相談事業を展開しているが、利用者の年齢層としては60歳代以上の利用者が多く、利用する年齢層の偏りが認められている状況である。

しかし、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図るためには、より若い年齢層の方にも、健康に関する正しい知識を持ち、関心を高めてもらうことが非常に重要と考えられ、どのような事業であれば、若い年齢層の心に響く事業となるのかが課題となっていた。

本事業は、仕事や子育てなどの社会的役割が大きくなり、食生活の乱れや運動不足、睡眠不足、ストレスの増大から年齢と共に生活習慣病などの健康問題が現れ始めやすい40～50歳代の中年期の女性を対象にし、保健センターの機能と役割を知ってもらい、また健康について適切な情報を得られるよう支援するものである。

早い時期から健康行動を日常的に実践してもらうことで、「生活習慣病予防」につながると考えられる。また、新たな年代層の保健センター事業の利用を促進し、参加者個人のみならず、家庭内や地域への波及効果も期待できると考えた。

(2) 取組の契機

(ア) 既存の健康教育事業に申し込む年齢層が偏っている。

平成22年度における主要な健康教育事業の年齢別分析を行った結果、40～50歳代の女性の参加者が低いことが分かった。

〈平成22年度 40～50歳代女性の参加率〉

血液さらさら教室	2.7%
市民健康大学	10.3%
健康づくり運動教室（64歳以下を対象とした事業）	46.9%

※64歳以下を対象とした健康づくり運動教室でも、半数以上は60歳以上であった。

(イ) 女性の健康に関する相談ニーズがある。

〈平成22年度 女性の健康に関する相談件数〉

40歳未満	38件	29.4%
40～64歳	77件	59.7%
65歳以上	14件	10.9%
合計	129件	100.0%

(3) 取組の内容

事業名	40代からの健康美人セミナー
事業開始	平成24年度

	平成25年度	平成24年度
予 算	9万5千円 ・講師謝礼 3万円 ・助手報償 3万円 ・配布資料等消耗品 3万円5千円	9万5千円 ・講師謝礼 3万円 ・助手報償 3万円 ・配布資料等消耗品 3万円5千円
対 象 者	40歳代～50歳代女性	40歳代～50歳代女性
参加人数		実人数31名 延べ人数81人
期 間	平成26年2月22日(土) 3月1日(土) 3月8日(土) 3日間コース	平成25年2月23日(土) 3月2日(土) 3月9日(土) 3日間コース
会 場	保健センター	保健センター
担 当 者	保健師・栄養士・歯科衛生士・ 理学療法士・ コンチネンスケア外部講師	保健師・栄養士・歯科衛生士・ 理学療法士・ コンチネンスケア外部講師

①周知

広報・健康カレンダー・所沢市ホームページ

※ 申し込みは電子申請も可能とした。

②内容

日程	内容	講師
2/23(土)	開講式・講話「40代、50代女性の健康美人の作り方」 講話・実習「体スッキリ！美しい姿勢で若返り」 ～正しいS字曲線で、肩こり・腰痛・膝痛知らず～	保健師 理学療法士
3/2(土)	講話「血管の老化を守る食品の抗酸化パワー」 ～体の中から美しく、コラーゲンスープの試食付き～ 講話・実習「歯とお口からはじめるアンチエイジング」	管理栄養士 歯科衛生士
3/9(土)	講話「40代からの排泄トラブルと上手に付き合う方法」 ～もう尿トラブルに困らない！便秘で苦しまない！～	外部講師

(4) 取組の効果

集計したアンケートの結果によると、参加者が自分の体に関心を持って、適切な情報を習得できたと回答している。また、行動変容を考える動機づけがなされ、保健センターの機能の周知が図れたと考えられる。

評価項目	実績
受講者が自分の体に関心を持つことができる。	24名(82.8%)
健康について適切な情報を得ることができる。	各回平均95%
受講者が健康情報をもとに行動変容を考えられる。	29名(100%)
保健センター機能を知ることができる。	29名(100%)

(5) 成功の要因、創意工夫した点

①ネーミングの工夫 ～来てみたい！とと思っていただくために～

より多くの女性の心を惹きつける講座のタイトルはどのようなタイトルになるのか、担当で検討を行い。その結果、女性は「美」に関心が高い人が多いため、健康+美容の側面から「健康美人」というキャッチコピーをもち込むこととした。

②開催日時 ～これなら参加できる！とと思っていただくために～

働く女性でも参加しやすいよう、土曜日の午前中に開催日時を設定した。

③プログラムの工夫 ～そうそう！聞きたい！とと思っていただくために～

●40歳代・50歳代女性の多くが、肩こり・腰痛・膝痛の悩みを抱えているため、骨粗しょう症の内容も含め、運動実技を取り入れた。

●「血管を老化から守る」、「体の中から美しく」、「アンチエイジング」というキーワードから関心を高め、健康づくりに結びつけられるようにした。

●40歳代・50歳代女性には、尿失禁で悩む人も少なくないが、デリケートな問題であり、なかなか相談できる機会を持ちづらい状況である。

しかし、尿失禁をテーマにした単発の教育を企画しても抵抗感が強く参加しにくい状況であるため、本事業のプログラムの一つとして、さりげなく相談・教育の場を作ることにした

●「美」と「健康」に加え、「食」にも関心が高いことから、コラーゲンスープの試食ができるようにした。

(6) 課題、今後の取り組み

より若い年代層に、健康なうちから健康に関心を持ってもらうためには、様々な「仕掛け」が必要と考えられる。忙しい働き盛りの年代の人に、保健センターの事業に参加してもらうインセンティブを高めるにはどのようにしたらよいのか、今後も柔軟な発想と創意工夫は必要と考えられる。

本事業の経験を生かし、他の事業においても、若い年代層の事業参加率を高めていきたい。

(7) その他

当事業は、健康について適切な情報の習得および早い時期から健康行動を日常的に実践行うための動機づけを目的としており、直接的な医療費への反映は難しい。そのため、医療費の検証は行っていなかったが、生活習慣病予防が間接的に医療費抑制につながることも考えられるため、今後医療費の検証も検討していく。